



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno MARIA DEL PILAR CASTRO PÉREZ

Nombre del tema INCONTINENCIA URINARIA

Parcial 3ER PARCIAL

Nombre de la Materia MEDICINA PALIATIVA

Nombre del profesor DR. MANUEL EDUARDO

Nombre de la Licenciatura MEDICINA HUMANA

6TO Semestre

La retención urinaria es la incapacidad de orinar o el vaciado incompleto de la vejiga. Las personas con un vaciamiento incompleto de la vejiga pueden tener aumento de la frecuencia o incontinencia urinaria.

Ahora bien, se considera a la retención urinaria es una afección por la cual una persona no puede vaciar toda la orina de su vejiga. La retención urinaria puede ser aguda, es decir, una incapacidad repentina para orinar, o crónica, una incapacidad gradual para vaciar completamente la vejiga de la orina.

La incontinencia urinaria, pérdida del control de la vejiga, es un problema frecuente y que a menudo causa vergüenza. La intensidad abarca desde perder orina ocasionalmente cuando toses o estornudas hasta tener una necesidad de orinar tan repentina y fuerte que no llegas al baño a tiempo.

Aunque ocurre con más frecuencia a medida que las personas envejecen, la incontinencia urinaria no es una consecuencia inevitable del envejecimiento. Si la incontinencia urinaria afecta tus actividades diarias, no dudes en consultar al médico. Para la mayoría de las personas, los cambios simples en el estilo de vida y la dieta o la atención médica pueden tratar los síntomas de la incontinencia urinaria.

Causas

La incontinencia urinaria puede ser causada por determinados hábitos diarios, enfermedades subyacentes o problemas físicos. Una evaluación exhaustiva a cargo del médico puede ayudar a determinar lo que produce la incontinencia.

Ciertas bebidas, alimentos y medicamentos pueden actuar como diuréticos, es decir, estimulan la vejiga e incrementan el volumen de orina. Estas opciones incluyen:

- Alcohol
- Cafeína
- Bebidas carbonatadas o agua gasificada

- Edulcorantes
- Chocolate
- Ajíes picantes
- Alimentos con alto contenido de especias, azúcar o ácido, especialmente los cítricos
- Medicamentos para la presión arterial y el corazón, sedantes y relajantes musculares
- Altas dosis de vitamina C

Una afección médica fácilmente tratable puede causar la incontinencia urinaria, por ejemplo:

- Infección de las vías urinarias. Las infecciones pueden irritar la vejiga, producirte fuerte necesidad de orinar y, en ocasiones, incontinencia.
- Estreñimiento. El recto está ubicado cerca de la vejiga y comparte muchos nervios. Las heces duras y compactadas en el recto hacen que estos nervios se mantengan activos en exceso y aumenten la frecuencia urinaria.

Incontinencia urinaria persistente

La incontinencia urinaria también puede ser una afección persistente causada por problemas físicos o cambios subyacentes, que incluyen:

- Embarazo. Los cambios hormonales y el peso elevado del feto pueden dar lugar a la incontinencia de esfuerzo.
- Parto. El parto vaginal puede debilitar los músculos necesarios para controlar la vejiga y dañar sus nervios y el tejido de sostén, lo que lleva a que el suelo pélvico descienda (prolapso). El prolapso puede empujar hacia abajo la vejiga, el útero, el recto o el intestino delgado de su

posición habitual y hacer que asomen en la vagina. Dichas protuberancias pueden asociarse a la incontinencia.

- Cambios a causa de la edad. El envejecimiento del músculo de la vejiga puede disminuir la capacidad de almacenar orina. Además, las contracciones involuntarias de la vejiga se vuelven más frecuentes a medida que envejeces.
- Menopausia. Después de la menopausia, las mujeres producen menos estrógeno, una hormona que ayuda a conservar sana la membrana que recubre la vejiga y la uretra. El deterioro de estos tejidos puede agravar la incontinencia.
- Agrandamiento de la próstata. Especialmente en los hombres mayores, la incontinencia a menudo proviene del agrandamiento de la glándula prostática, una afección conocida como "hiperplasia prostática benigna".
- Cáncer de próstata. En los hombres, la incontinencia de esfuerzo o la incontinencia urinaria por urgencia pueden asociarse a un cáncer de próstata sin tratar. Pero, más a menudo, la incontinencia es un efecto secundario de los tratamientos para el cáncer de próstata.
- Obstrucción. Un tumor en cualquier parte de las vías urinarias puede obstruir el flujo normal de orina y ocasionar incontinencia por rebosamiento. Los cálculos urinarios (bultos duros similares a piedras que se forman en la vejiga) a veces pueden causar pérdida de orina.
- Trastornos neurológicos. La esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, los accidentes cerebrovasculares, un tumor cerebral o una lesión medular pueden interferir en las señales nerviosas involucradas en el control de la vejiga y causar incontinencia urinaria.

Síntomas y causas

Los síntomas de la retención urinaria pueden variar desde un fuerte dolor abdominal y la incapacidad para orinar hasta pocos o ningún síntoma. La retención urinaria

puede ser el resultado de un bloqueo que impide parcial o totalmente el flujo de orina, o de que la vejiga no pueda mantener una fuerza lo suficientemente potente como para expulsar toda la orina.

Clasificación

Muchas personas experimentan pérdidas de orina menores y ocasionales. Otros pueden perder cantidades pequeñas o moderadas de orina con mayor frecuencia.

Los tipos de incontinencia urinaria comprenden:

- Incontinencia de esfuerzo. La orina se escapa cuando ejerces presión sobre la vejiga al toser, estornudar, reír, hacer ejercicio o levantar algo pesado.
- Incontinencia urinaria por urgencia. Tienes una necesidad repentina e intensa de orinar, seguida de una pérdida involuntaria de orina. Es posible que tengas que orinar con frecuencia, incluso durante toda la noche. La incontinencia urinaria por urgencia puede deberse a una afección menor, como una infección, o a un trastorno más grave, como un trastorno neurológico o diabetes.
- Incontinencia por rebosamiento. Experimentas goteo de orina frecuente o constante debido a que la vejiga no se vacía por completo.
- Incontinencia funcional. Una discapacidad física o mental te impide llegar al baño a tiempo. Por ejemplo, si tienes artritis grave, es posible que no puedas desabotonarte el pantalón lo suficientemente rápido.
- Incontinencia urinaria mixta. Experimentas más de un tipo de incontinencia urinaria; la mayoría de las veces, esto se refiere a la combinación de incontinencia de esfuerzo e incontinencia urinaria por urgencia.

Factores de riesgo

Los factores que aumentan el riesgo de padecer incontinencia urinaria son:

- Sexo. Las mujeres tienen más probabilidades de sufrir incontinencia de esfuerzo. El embarazo, el parto, la menopausia y la anatomía femenina normal dan cuentas de esta diferencia. No obstante, los hombres con problemas en la glándula prostática tienen un riesgo mayor de sufrir incontinencia urinaria por urgencia y por rebosamiento.
- Edad. A medida que envejeces, los músculos de la vejiga y la uretra pierden fuerza. Los cambios que sobrevienen con la edad reducen la cantidad que la vejiga puede retener y aumentan la posibilidad de liberar orina involuntariamente.
- Sobrepeso. El exceso de peso aumenta la presión sobre la vejiga y los músculos circundantes, lo que los debilita y permite que pierdas orina cuando toses o estornudas.
- Tabaquismo. El tabaco puede aumentar el riesgo de padecer incontinencia urinaria.
- Antecedentes familiares. Si un familiar cercano tiene incontinencia urinaria, especialmente incontinencia urinaria por urgencia, tu riesgo de desarrollar la afección es mayor.
- Algunas enfermedades. Las enfermedades neurológicas o la diabetes pueden aumentar el riesgo de incontinencia.

Complicaciones

Las complicaciones de la incontinencia urinaria crónica son:

- Problemas de la piel. Cuando la piel permanece constantemente húmeda pueden aparecer erupciones, infecciones de la piel y llagas.

- Infecciones de las vías urinarias. La incontinencia aumenta el riesgo de padecer infecciones de las vías urinarias recurrentes.
- Repercusión en la vida personal. La incontinencia urinaria puede afectar las relaciones sociales, laborales y personales.

Diagnóstico

Los profesionales de atención médica usan la historia clínica del paciente, un examen físico y pruebas para ayudar a encontrar la causa de la retención urinaria. Las pruebas incluyen medición de la orina residual posmicción, pruebas de laboratorio, pruebas de diagnóstico por la imagen, pruebas urodinámicas y cistoscopia.

Tratamiento

El tratamiento para la retención urinaria depende de la causa y el tipo de retención urinaria que tenga el paciente, ya sea aguda o crónica. Los tratamientos para la retención urinaria podrían incluir drenaje de la vejiga, medicamentos, procedimientos o dispositivos médicos, cirugía y tratamientos de autocuidado.

Anticolinérgicos. Estos medicamentos pueden calmar la vejiga hiperactiva y ser útiles para la incontinencia urinaria por urgencia. Algunos ejemplos son oxibutinina (Ditropan XL), tolterodina (Detrol), darifenacina (Enablex), fesoterodina (Toviaz), solifenacina (Vesicare) y cloruro de trospio.

Prevención

La incontinencia urinaria no siempre puede prevenirse. No obstante, para disminuir el riesgo, puede resultarte útil:

- Mantener un peso saludable
- Practicar ejercicios del suelo pélvico
- Evitar alimentos que irriten la vejiga, como la cafeína, el alcohol y los alimentos ácidos
- Ingerir más fibra, que puede prevenir el estreñimiento, una causa de incontinencia urinaria

- Dejar de fumar o buscar ayuda para hacerlo en caso de que fumes

URL:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/urinary-incontinence/symptoms-causes/syc-20352808>

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-urologicas/retencion-urinaria>